

## SETTORE SANSHOU

DT07 - Aggiornamento Tecnico Sanda – Corso I

DT08 - Aggiornamento Tecnico Sanda – Corso II

Zola Predosa, 17-18 giugno 2023

I corsi di aggiornamento si terranno presso il Palazola, Via dello Sport, Zola Predosa, nei giorni 17 e 18 giugno 2023.

Il programma nel dettaglio è così definito:

17 GIUGNO 2023 – DT07, prima sessione		
<i>Orario</i>	Corso Base	Formatori
14.00/16.00	I principi generali dell'allenamento negli Sport da Combattimento	Docenti UIPASC
17 GIUGNO 2023 – DT07, seconda sessione		
<i>Orario</i>	Corso Base	Formatori
16.00/18.00	I metodi di preparazione specifici nel Sanda	Docenti UIPASC
	Le capacità motorie	
17 GIUGNO 2023 – DT07, terza sessione		
<i>Orario</i>	Corso Base	Formatori
18.00/20.00	Traumatologia degli Sport da Combattimento	Docenti UIPASC
18 GIUGNO 2023 – DT08, prima sessione		
<i>Orario</i>	Corso Avanzato	Formatori
09.00/11.00	Gli strumenti e gli esercizi fondamentali per un corretto workout	Docenti UIPASC
18 GIUGNO 2023 – DT08, seconda sessione		
<i>Orario</i>	Corso Avanzato	Formatori
11.00/13.00	La forza, la resistenza e la rapidità	Docenti UIPASC
	Modello di preparazione nel sanda	
18 GIUGNO 2023 – DT08, terza sessione		
<i>Orario</i>	Corso Avanzato	Formatori
14.30/16.30	Traumatologia degli Sport da Combattimento	Docenti UIPASC